

Thérèse Bertherat
Carol Bernstein

CORREO DEL CUERPO

Nuevas vías de la **Antigimnasia**®



Thérèse Bertherat
Carol Bernstein

Correo del cuerpo

Nuevas vías de la Antigimnasia®



Título original: *Courrier du corps*, de Thérèse Bertherat
Publicado originalmente en francés por Éditions du Seuil, Paris

1.ª edición, abril de 1988

1.ª edición en esta presentación, mayo de 2018

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Éditions du Seuil, 1980

© de la traducción, Joan Valls i Royo

© de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U., 2000

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-493-3450-4

Fotocomposición: Lozano Faisano, S. L.

Depósito legal: B. 7.507-2018

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

| | |
|----------------------------------|-----|
| Capítulo 1 | 9 |
| Capítulo 2 | 31 |
| Capítulo 3 | 41 |
| Capítulo 4 | 61 |
| Capítulo 5 | 93 |
| Capítulo 6 | 115 |
| Capítulo 7 | 127 |
| | |
| Ejercicios | 157 |
| | |
| Nota a la edición española | 177 |
| Bibliografía | 179 |

Capítulo 1

Quisiera lo imposible...

Quisiera que este libro estuviera hecho de otra manera que con simples palabras. Con sensaciones, por ejemplo, con silencios. Quisiera que este libro no tuviese personalidad ni encanto y que no nos hiciera soñar, ni a usted ni a mí. Quisiera que este libro no tuviera autor o, a lo sumo, que no tuviese narradora, que fuese sin «yo», puesto que el «yo», hecho de palabras, se concreta en un juego de palabras, un juego en el que se extravían autor y lectores y en el que finalmente ambos salen perdiendo.

¿Por qué este deseo? ¿Por qué ese tono casi de desengaño? Porque me interesa evitar que vuelva a empezar, para usted y para mí, la experiencia que siguió a la aparición de mi primer libro: *El cuerpo tiene sus razones*. Esa experiencia, que fue de extrema riqueza, me ha confirmado que el libro en cuestión, a pesar de haber sido considerado casi por unanimidad un éxito, fue, a la vez, un fracaso.

El objetivo principal que me guiaba en *El cuerpo tiene sus razones* era poner de manifiesto ciertos conceptos y ciertas prácticas revolucionarias. Me parecía más simpático, más sencillo, hablar de ellos a través de mi encuentro con los mismos. De este modo, sin sospechar las consecuencias, me convertí en un personaje dentro de mi libro. Pero este personaje, en lugar de aclarar las ideas del libro, las eclipsó. Comoquiera que sólo existía a través de las palabras, resultó parcial, casi ficticio y se convirtió en el interés principal del libro para un gran número de lectores.

En la misma medida en que los conceptos y las prácticas expuestas eran fuertes y rigurosos, el personaje dejaba entrever su maleabilidad. Se lo convertía en lo que uno quería; en una santa especialista en milagros, una desencantadora capaz de anular los malos sortilegios, una madre perfecta, una hermana mayor ideal, una amante en potencia. El lector se servía de aquella Thérèse Bertherat como de un personaje de novela, para extraer de éste una sensatez, para confirmar su experiencia, para socorrerle en la soledad.

Antes que un libro documental cargado de informaciones nuevas e inéditas, *El cuerpo tiene sus razones* se convirtió, a los ojos de un gran número de lectores, en una especie de novela o, mejor, de libro blanco, en que el lector no leía más que lo registrado por él, o lo que había imaginado.

¿Que cómo puedo saberlo? ¡Por las cartas! Más de quince mil personas me han escrito para hablarme de la lectura de este libro. Ahora bien, varios millares de ellos se referían a un libro que yo no había escrito, a un libro que tan sólo podía ser la creación de uno de los comunicantes y que, a menudo, era la antítesis del mío.

Pero ¿de qué me estoy lamentando? ¿No estoy satisfecha de haber ayudado a los demás, sean ellos quienes sean? ¡Pues no, no lo estoy! No escribí el libro para ofrecer un consuelo o una tabla de salvación, que se podían hallar en otra parte, en centenares de libros, en las revistas del corazón, en las emisiones de la radio, sino para revelar un descubrimiento revolucionario —el de Françoise Mézières— y un método que no eran simplemente de alivio o consuelo, sino de *curación*. Cuando uno aporta algo asombroso, ¿cómo podría satisfacerle verlo transformado en una muleta que permitiera mantenerse en su posición habitual, más confortablemente?

Quisiera lo posible...

En el presente libro me gustaría repetir, de modo más claro y más detallado, lo que he aprendido de Françoise Mézières. Porque ahora sé que su concepto de base se deja captar, en un primer momento, con bastante facilidad por la inteligencia, pero que, a cada instante, está en peligro de verse rechazado por una «cabeza-cuerpo» llena de viejas

etiquetas y de automatismos que se resiste a asimilarlo con todas sus fuerzas y sus astucias.

Todavía mejor que decir y repetir mis certidumbres, quisiera poner en cuestión algunas de las ideas que hace mucho tiempo me parecían, aún, perfectamente evidentes. Pero al objeto de que esta controversia merezca la pena publicarse, ¿no sería necesario generar la discusión a través de los mismos lectores?

Quisiera que en este libro se reconozcan y no se engañen aquellos que han leído el primero, aquellos que me han escrito o que han venido a verme, aquellos que se están curando en mi casa. Pero también quisiera escribir un libro que fuese fiel a mí misma, en el que me reconociera tal como soy hoy mismo, diez años después de haber comenzado la narración de *El cuerpo tiene sus razones*, y tres años después de su publicación.

Me gustaría describir mis averiguaciones, durante estos tres años, de una terapia global que trata a la persona enteramente, así como mis experiencias personales con las técnicas existentes que pretenden el mismo fin. Quisiera explicar hasta dónde he llegado y, al hacerlo, tratar de ver con mayor claridad los obstáculos que surgen ante este trabajo de profundización, así como los lugares adonde puede llevar más adelante. Quisiera escribir un libro que no fuese de respuestas, sino de preguntas.

Arriesgándome a encontrarme, profesionalmente, todavía más sola de lo que estoy actualmente, quisiera situar, con precisión, mi trabajo entre las técnicas corporales y psicocorporales que se están propagando desde hace algunos años. Porque, hoy en día, el cuerpo está de moda, pero si una verdadera moda cultural nace de una necesidad real o de una reacción fundamentada, siempre hay facultativos parásitos o, aún peor, bien intencionados pero poco competentes que se aprovechan de ella, la desvían y la hacen degenerar.

Sucede, a menudo, que después del éxito de un primer libro, el autor se encuentre lo bastante satisfecho del mismo como para presentar otro en segundo lugar. Ahora bien, como ya he dicho, mi primer libro me interesa, sobre todo, en tanto y cuanto ha sido un fracaso. De no ser así, hace ya mucho tiempo que hubiera podido escribir *El cuerpo tie-*

ne todavía más razones o, tal vez, *101 premociones más* o, quizá, *Recetas de bienestar de Thérèse Bertherat*. Pero ya pueden ustedes verlo; lo que he escrito ha sido *Correo del cuerpo*, y no sé si quizás el subtítulo no debiera ser *El cuerpo tiene sus razones, ¿tenía razón?* El presente libro, tardó en aparecer, y planteado con mucha más aprensión que el primero, quisiera que fuese más duro, de menor consuelo, más cercano a la verdad y, por lo tanto, de lectura más dolorosa.

En cuanto a las palabras, quisiera enfrentarme a ellas con toda la franqueza que me fuese posible y no manejarlas a la ligera, sino más bien como lo que son, bombas. Ya que si en el primer libro las he definido apresuradamente como «traidoras, contradictorias o fugaces» y no he dado verdadera importancia más que a las sensaciones, hoy debo reconocerles el inmenso poder de enfermar y de curar, de herir de muerte y de hacer revivir. No puedo dejarlas de lado en mi trabajo o en mi vida; no quiero hacerlo más.

Ahora bien, detallados ya mis deseos y mis intenciones, es hora también de que me rinda a la proposición de las últimas palabras de *El cuerpo tiene sus razones*: «¡Atrevámonos a empezar!».

Para aquellos que no han podido leer mi primer libro, y como recordatorio para aquellos que lo leyeron, me gustaría resumir aquí los principios básicos de mi primer trabajo. Para mí, algunos de ellos siguen inalterables. Simplemente quería hablar de ellos de una manera algo distinta y un poco más. Otros de estos principios, así lo espero, serán recordados y profundizados en el curso del presente libro. Empecemos por el concepto revolucionario de Françoise Mézières: «La causa, única, de toda deformación corporal es el acortamiento (inevitable) de la musculatura posterior».

Dicho de otra manera: los músculos de la parte de atrás de su cuerpo, desde la planta de los pies, pasando por sus pantorrillas, sus nalgas, su espalda, su nuca, hasta llegar a la cima de su cráneo, son demasiado cortos, demasiado tensos, demasiado fuertes, por la fuerza misma de las cosas. Están contraídos en profundidad, apretados como puños, sobre-desarrollados y, con su enorme potencia, tiran de las articulaciones y deforman el cuerpo de mil maneras. ¿Qué quiere decir «la fuerza de las cosas»? Ahí van algunas precisiones:

1. Como todo el mundo puede darse cuenta al contemplar un libro de anatomía cualquiera, los músculos posteriores son más numerosos y tienen muchas más inserciones en los huesos que los músculos de la parte delantera del cuerpo.
2. El 97% de los músculos de la parte de atrás del cuerpo son poliarticulares largos, y constituyen una cadena continua desde la cima del cráneo hasta el final de los pies (mientras que los músculos de la barbilla al tórax forman una línea quebrada).
3. Esta cadena muscular posterior está concebida no solamente para asumir una gran parte de los esfuerzos del cuerpo, sino que su construcción hace que el conjunto de los músculos posteriores se comporte como un solo músculo y, así, cualquier acción localizada provoca el acortamiento de la cadena entera. Levantar el brazo por encima de los hombros o separar las piernas en más de 45°, a pesar de ser movimientos que hacemos centenares de veces cada día sin darnos cuenta de ello, hacen trabajar el conjunto de nuestra musculatura posterior, la ponen rígida, la «cimientan». Y esto no puede ser de otro modo, pues estamos hechos así. Por otro lado, nadie, ningún médico, ningún profesor lo niega o lo refuta.

Pero esto no es todo. Cada vez que nos crispamos, que nos ponemos rígidos, que nos «bloqueamos», cada vez que nos exasperamos, ponemos en tensión uno u otro de nuestros músculos posteriores y, como consecuencia de ello, todo el conjunto. Pues, conscientemente o no, nos expresamos a través de la acción muscular.

¿Qué pasa entonces con los músculos de la parte delantera del cuerpo? Se vuelven flojos, se reblandecen. ¿Por qué? Pues porque estos músculos son los antagonistas de los músculos posteriores que los sustituyen la mayoría de las veces. Al ser más numerosos y estar organizados en cadena continua, los músculos posteriores ejercen de protagonista y sólo dejan a los músculos delanteros los papeles secundarios.

Resulta, pues, inevitable que su cuerpo se desequilibre y se deforme. Si exceptuamos las mutilaciones y las deformaciones congénitas, nos encontramos con decenas de deformaciones cuyo origen es el ex-

ceso de fuerza de la musculatura posterior, como por ejemplo: lordosis, escoliosis, cifosis, artrosis, *genu valgum*, pies planos, pies huecos o excavados, *quintus varus*...

Si usted sufre de alguna de estas deformaciones, puede curarse, si así lo quiere, mediante el método Mézières. Éste es el mensaje principal que quise transmitir en *El cuerpo tiene sus razones*. Este mensaje lo han recibido millares de personas, médicos, fisioterapeutas clásicos deseosos de aprender, al fin, a curar, y sobre todo lo han recibido enfermos que me han llamado para que les curara o para que les indicara otros «méziéristas».

Para mí, esta reacción ha sido muy satisfactoria, pero lo que aquí importa es hablar de los que no han comprendido nada. No por falta de inteligencia sino porque les resulta más necesario mantener la organización de su desequilibrio habitual que restablecer un sano equilibrio. Más adelante hablaré de ello, así como de los terapeutas de toda clase que quieren ser «abiertos» pero que no perciben ni sus anteojeras profesionales ni sus rigideces musculares.

El segundo concepto arranca del primero: *la estructura determina el comportamiento*. Lo que quiere decir: la forma de su cuerpo determina la manera, según la cual, funciona. Esta idea parece fatalista si no se le añade lo más importante, a saber: la forma es maleable (incluso cuando se trata de deformaciones que han sido decretadas como definitivas por la medicina tradicional). A primera vista, esta idea puede parecer evidente, pero es nada menos que revolucionaria.

Por el contrario, tradicionalmente se considera que la disfunción o la enfermedad determina la forma del cuerpo, la deforma. Se dice, por ejemplo, que el hundimiento de la bóveda plantar ha originado la deformación de las articulaciones de las rodillas y de las caderas, y no a la inversa. Entonces, se tratan los «pies planos». Se los trata con ejercicios localizados, plantillas ortopédicas..., pero no se los cura. ¿Cómo podrían curarse si el empeño se pone en atenuar el efecto y no en eliminar las causas? Repito, y jamás lo repetiré lo bastante, que con excepción de las mutilaciones y malformaciones congénitas, la única causa de toda deformación corporal es el acortamiento (inevitable) de la musculatura posterior.

Yo creo que la idea *la estructura determina el comportamiento* nos conduce a una lectura adecuada, no solamente del funcionamiento físico, sino también del comportamiento psicológico, que, de hecho, son indisociables. Por ejemplo, una persona que padece de «inestabilidad de carácter» y de la que se dice que no tiene la cabeza sobre los hombros, puede descubrir la causa de su problema en el hecho real y objetivo de no poder pisar firmemente el suelo. Tal vez se le dañó la cadera en una caída sufrida durante la infancia. Para protegerse del dolor, del que no conserva el menor recuerdo, deformó su andar, se creó una organización personal al objeto de mantenerse —bien o mal— en equilibrio inestable, y de este modo ha comprometido su equilibrio psíquico.

Continuará...

El tercer concepto me parece la conclusión lógica del precedente. Puesto que nuestra forma es modificable, puesto que nuestras tensiones pueden ceder, nuestras malformaciones desaparecer y nuestro equilibrio restablecerse, podemos decir entonces: *en potencia, todos somos bellos y estamos bien hechos*.

La descripción rigurosa que hace Françoise Mézières de la belleza, de lo que ella llama la forma perfecta y que no es otra cosa que la forma normal del cuerpo, ha sido discutida vivamente en el plano estético y en el plano moral. Digamos, de momento, que se trata de *propender* hacia esa perfección, y que estoy totalmente de acuerdo con esta idea.

Otra idea, que es la razón de ser de mis grupos de antigimnasia, y en la que tengo un grandísimo interés es: *uno no enferma, uno se desliza lentamente hacia la enfermedad (de ahí la necesidad de tomar conciencia del propio cuerpo, mientras se halla relativamente sano)*. Los movimientos de antigimnasia —que yo llamo premociones— y que tienen en cuenta, con todo rigor, el hallazgo de Françoise Mézières son preventivos, y están destinados a los que se «encuentran bien». Pero si todos nosotros conocemos la sensación de encontrarse mal, ¿cuántos saben lo que es «estar bien»?

Para la mayoría, estar bien es, sencillamente, no encontrarse ya mal. Así pues, para mí, se trata de ayudar a mis alumnos a tomar con-

ciencia de sus rigideces (inevitablemente posteriores), pero también, a medida que desaparecen estos envaramientos, a darse cuenta de una sensación enteramente nueva: el placer del movimiento sin trabas.

Ahora me parece que la frase «tomar conciencia» ya no puede utilizarse como si fuera inteligible por sí misma. ¿Qué es exactamente la toma de conciencia? ¿Dónde se toma? ¿No sería más exacto decir «toma de inconsciencia» o, quizá, «toma del inconsciente»?

Nadie puede enseñarnos lo que ya sabemos (por lo menos inconscientemente). Es una idea expresada abiertamente y en casi todas las líneas de *El cuerpo tiene sus razones*; es una idea confirmada a menudo por aquellos que me han dado las gracias por haber dicho de una vez lo que ellos sentían desde hacía mucho tiempo en lo más profundo de sí mismos. Pero ¿cuántos otros han creído y siguen creyendo—entre los que se encuentran algunos de mis pacientes y de mis alumnos— que soy yo quien guarda el secreto de sus cuerpos? ¿Cuántos de ellos me han escrito, incluyendo un sobre franqueado, para que les mandara la respuesta al enigma de sus vidas?

He conservado para el final una idea que está dicha y redicha a todo lo largo de mi primer libro y que siempre me ha parecido banal, evidente y capital. Actualmente la pongo rigurosamente en discusión, y ello por numerosas razones. He aquí la idea, en una frase: *la autonomía es deseable y alcanzable*.

Entre las razones que me han obligado a volver a considerar esta idea, hay centenares de cartas de personas que me decían estar turbadas por el libro pero, no obstante, de acuerdo con los principios del mismo; ¡me suplicaban que me hiciera cargo de ellas!

Hablemos de esta correspondencia que ha inspirado el título del presente libro y que me ha hecho dudar del «éxito del primer libro».

Hace algún tiempo, una canción de Alain Souchon tuvo mucho éxito. Si las cartas llevasen un título, muchas de las que he recibido podrían encabezarse, más o menos, con el estribillo: «¡Mamá, pupa!».

No tengo la menor intención de practicar el humor o de burlarme de los que han escrito estas cartas, tan a menudo desgarradoras. Éstos decían poner en mí todas sus esperanzas y, a veces, no pedían más que una consulta o unos consejos por escrito. Pero ¿a quién se lo pedían?

A un personaje imaginario, mágico, mítico, nacido de sus necesidades, de sus fantasmagorías, hallado en un libro que me agradecían haber escrito pero que, de hecho, habían vuelto a escribir ellos mismos para su uso personal.

Muchas personas reaccionaron, después de leer lo que ellos llamaban «la historia de usted», redactando la suya o lo que ellos creían lo «esencial» de la misma. Cartas de diez, doce, quince hojas contaban traumatismos y catástrofes. Ningún detalle de placer, ningún signo de vida aparecía en estas autobiografías que empezaban con un nacimiento penoso, seguido de enfermedades infantiles, penas de adolescencia, accidentes de toda clase, matrimonios desastrosos, hijos ingratos, trabajo insatisfactorio y duelos insuperables intercalados en la descripción minuciosa de recetas, tratamientos, curas, operaciones, y con autorretratos del cuerpo entero (con flechas para indicar los lugares en los que les dolía), fotografías (siempre con el esbozo de una sonrisa «para el fotógrafo»). Estas misivas acababan casi siempre con la promesa de mandarme, en un correo aparte, cartas de médicos o radiografías («por si ello puede serle útil») y, por fin, estas palabras: «Sálveme, señora, solamente usted puede hacerlo», o bien: «Usted es mi última esperanza».

Por mucho que yo vea con toda claridad la tentativa de chantaje en estas dramáticas llamadas de socorro, no dejaron de emocionarme y de frustrarme. ¿Cómo responder a estas personas que están persuadidas de que mis manos, mi voz, mi mirada, mis cuidados, son capaces de deshacer y de rehacer sus vidas? ¿Creerán, de verdad, que yo soy más fuerte que ellas, que yo podré descubrir el secreto que ellas han tenido encerrado herméticamente en su interior porque nada —ninguna enfermedad, ningún desamparo— podía ser más terrible que su revelación?

O, tal vez, sus largas cartas no serían, de hecho, otra cosa que invitaciones, como por ejemplo: «Venga usted a luchar conmigo». Seguros de su victoria, quizá ya están preparando en su imaginación una carta al siguiente candidato (que encontrarán en otro libro), carta en la que podrán añadir a la lista de sus tratamientos: «Tratado (o tratada) en 1979 por Thérèse Bertherat, que, como es natural, no pudo hacer

nada en mi favor», y terminar como siempre: «Usted es mi última esperanza».

Esperanza. *El cuerpo tiene sus razones* es un libro de esperanza. Me lo han dicho por escrito en muchas ocasiones, y es verdad. Este libro encierra un mensaje de esperanza: «Usted puede», no «Yo puedo hacerlo por usted»; no «Yo puedo hacerlo a pesar de usted». No tiene nada de extraño que un mensaje como éste se reciba sólo parcialmente. Es muy doloroso ver confirmado lo que se sabe desde siempre, aunque sea sin saberlo, sin querer saberlo.

Una de las cartas recibidas llevaba un membrete de lujo y en ella me decían: «Usted es mi última esperanza», pero esta frase no terminaba la carta. Había una posdata: «¿Cuál es su tarifa?». Para esta persona, como para otras muchas, existe un conflicto profundo entre bienes y personas.

Cuántas veces los que pagan cualquier precio por su ropa, encuentran excesivo cualquier precio para la desnudez elegante. «Llevar una fortuna sobre sus espaldas» les parece normal, pero empezar un tratamiento seguido para curarse la escoliosis que a la larga puede resultar costoso, no se admite de ninguna manera. Para muchas personas un cuerpo armonioso es un lujo, un regalo que no pueden darse. Para ellas es esencial que el cuerpo sea privación, castigo, culpabilidad. El estribillo de la canción que he citado anteriormente dice: «¡Mamá, pupa!, ¿cómo me has hecho? No soy guapo». Y en cuanto a hermosos, no pueden serlo a ningún precio sin traicionar a su madre, sin serle desleales. Para ellos, gastar es el sustituto de rescatar su cuerpo a su madre. Pagar la cuenta a un terapeuta se parece demasiado al ajuste de cuentas que nunca se han permitido hacer.

Para el terapeuta, poner tarifas también es un problema. ¿Cómo se puede facturar un trabajo que no tiene precio? Sería tanto como fijar el valor de la propia persona, de la experiencia de toda una vida. Tanto como intentar poner precio a su fatiga, a las «horas suplementarias» durante las que uno se queda absorto pensando en un paciente que ya hace horas que ha vuelto a su casa y que, seguramente, está durmiendo tranquilamente. ¿Cómo facturar al enfermo la belleza, la salud, *la vida*, que se le puede haber devuelto, siempre que él mismo no impon-

ga límites, siempre que la técnica del terapeuta sea exacta y que sus ojos, oídos, manos y fuerza energética hayan sido excepcionales? (En esto no hay misterio alguno: un trabajo bien realizado no puede llevarse a cabo si no se poseen esas dotes.)

Algunos seguidores no convencionales del sistema «Mézières» (teniendo en cuenta que no se puede practicar este arte, que exige largas sesiones de hora y media y a veces de dos horas, si no se es anticonvencional) optan por las tarifas llamadas «democráticas», en función, no de su trabajo, sino de las posibilidades financieras del paciente. De esta manera se imaginan que han puesto el dinero fuera de juego. No es cierto, como lo demuestra el incidente siguiente.

He estado tratando con tarifa reducida, durante varios meses, a un hombre de cincuenta años que trabajaba en una empresa de albañilería. Se había caído desde una altura de ocho metros, en una obra en construcción, y estuvo a punto de morir, pero se zafó de la muerte con un reventón del bazo y con la pelvis y las vértebras lumbares seriamente dañadas. Le quedó una pierna más corta que la otra y un caminar muy rígido, pero lo que, por encima de todo, llamaba la atención en ese hombre era la expresión digna y dolorosa de su bello rostro, una expresión inmutable que parecía ser suya desde siempre.

Ese hombre no hablaba nunca. No me daba los buenos días ni me decía hasta la vista, y las sesiones con él transcurrían en medio de un silencio tal que yo no me atrevía a romperlo, porque tenía la impresión de que para él era vital. Un día, después de algunos minutos de trabajo, se le torció el rostro como una máscara de arcilla bajo los pulgares de un escultor. Se echó a llorar con unos sollozos que todavía resuenan en mis oídos. Entonces, dijo dos frases; la primera fue: «Yo no me caí del andamio, salté al vacío». Unos instantes después, con una sonrisa perdida entre sus labios, me dijo: «Por la sesión de hoy, tengo ganas de pagarle la tarifa entera».

Pero volvamos a esas cartas que me hicieron dudar de que ningún libro que trate del cuerpo humano pueda ser «leído bien», por popular que sea.

Muchos esposos me han escrito «para mi mujer». El marido se en-

contraba bien, pero ella estaba «deprimida» o «no podía soportar la menopausia», o bien «siempre le dolía algo, a pesar de que los médicos decían que no le pasaba nada». Estos maridos me proponían «traérmela» el día y a la hora que me conviniera.

Algunas veces una mujer escribe «para mi marido». Dice que tiene graves problemas que le estropean «su vida y la mía». Enfermedades psicosomáticas, una úlcera, migrañas, períodos de impotencia..., «y yo no puedo hacer nada, pues él no dispone de reservas de voluntad». Desea que le dé una cita a la que también asistiría ella o, en su defecto, me pide le comunique «cuáles son las premociones o movimientos previos que puedo hacerle ejecutar y que serían los más apropiados para su caso».

Otra mujer afirma: «Usted puede ayudarme en mis relaciones con mi hijo. Está saliendo de la pubertad, pero es demasiado bajito. A base de masajes en los pies, ¿no se le podría dar la oportunidad de crecer uno o dos centímetros?».

Otras me han escrito: «Para mi hijo de veintiocho años que ha resuelto mal su complejo de Edipo», o bien «para mi hija de treinta y cinco años que no se adapta a la sociedad», y también «para mi hija y mi yerno, que no llevan una vida conyugal normal».

¿Cómo responder a estos solicitantes de gestiones, cerrados y ciegos a la vida ajena? Si yo les dijera que no están tan bien como ellos creen, que forman parte integrante del problema de su mujer, de su marido, de su hijo, que sus esfuerzos para «ayudarles» son perjudiciales e irrespetuosos, ¿leerían mejor mi carta que mi libro? ¡Lo dudo!

He recibido muchas cartas interesantes de personas en tratamiento psicoanalítico que me pedían participar en mis grupos de antigimnasia porque su cuerpo no había tenido espacio suficiente en el diván. «Hago un psicoanálisis que me ha mejorado mucho, pero diría que sólo hasta un cierto límite, que no es otro que el de mi cuerpo.» O bien: «Esta manera de reflexión me ha ayudado mucho, pero mi pobre cuerpo lo sigue mal y sufre al verse abandonado».

En contra de tales personas que se buscan a sí mismas, existen otras que confían este trabajo a especialistas-detectives privados, esperando leer el informe que les preparan. Sustituyen las tomas de contacto

múltiples con cargo a la toma de conciencia propia: «He comunicado a mi psiquiatra y al médico que me trata mi deseo de entrar en contacto con usted. Ulteriormente, podría comunicarle sus datos, caso de que usted desee reunirlos para discutir juntamente mi caso». Tenía la intención de contestarle encabezando la carta así: «Estimado caso...»; por otra parte, me temo que la presente alusión a su «caso», hecha en mi libro, le procura una satisfacción muy traidora.

Varios psicoanalistas han solicitado trabajar personalmente conmigo y otros han recomendado a su paciente que me consultara, con lo que han dado prueba de una gran amplitud de espíritu y de cuerpo. Por contra, un eminente psiquiatra debe de haber leído mi libro en diagonal (tal vez menospreciaba el lenguaje que yo ponía al alcance de todo el mundo). Por ello, ha sido capaz de pedirme, por escrito, que recibiera a un joven depresivo «para que le movilizara un poco». Una manera lamentable de ver las cosas pero que yo hubiera podido pasar por alto si no hubiese ido seguida de estas palabras: «Tengo interés en que practique el tenis dos veces por semana y me permito pedirle a usted que recomiende este consejo al enfermo y a sus padres».

Cuando vi al joven, comprendí que su psiquiatra no leía mejor los cuerpos que los libros. El muchacho, con su aspecto inerte, estaba de hecho tan rígido como una raqueta de tenis. No podía doblar la cabeza con suficiente soltura para presenciar un partido... ¡Y en lo que se refiere a jugarlo!...

De todas maneras, para mí no se trataba, no se tratará jamás, de recomendar los consejos ajenos, sean de quienes sean. No es mi tarea presionar o convencer a ellos o a sus padres de lo que sea, sino ayudarles a comprender y a sentir lo que han hecho con su cuerpo: ¿cepo, prisión, lugar de reposo? Ellos deberán decidir o dejar de decidir si quieren vivir su vida de manera diferente.

Desde hace algún tiempo examino mis declaraciones referentes a la autonomía. Si son tantos los que me han escrito que no han escuchado mi llamada a la autonomía, a encargarse de sí mismos por sí mismos, quizá sea porque sonaba falso o como un absoluto que no era preciso tomar al pie de la letra. Es verdad que en *El cuerpo tiene sus razones* he hablado de ello como de un bien indiscutible, como de una finalidad

esencial que se debe alcanzar. Ahora me doy cuenta de que no había intentado comprender todo lo que esta palabra implicaba, y eso es así porque, en lo personal, yo no estaba madura para hacerlo. En aquella época no sólo estaba convencida de que era imperativo reducir las propias dependencias, sino de que lo que se precisaba era eliminarlas.

Así, hablaba de que era necesario ser capaz de rechazar cualquier ayuda y de encontrar en uno mismo todo aquello que se necesitaba, y era preciso porque me era preciso a mí. No había comprendido que un ferviente deseo de autonomía podía nacer, también, del miedo a ser devorado por otro, de perder la propia identidad; que la autonomía podía convertirse en un estado patológico que era capaz de llevar al total aislamiento, a la ruptura con la vida, que podía ocasionar la muerte, como muere, reseca, una abeja que ha sido alejada de su colmena.

Tres años después, me parece que no solamente la autonomía es peligrosa porque lleva al aislamiento, sino que únicamente tiene sentido si es vivida conjuntamente con los demás. Incluso diré que una *prueba* de la autonomía es poder ser enteramente uno mismo entre los demás, sin dejar de reconocer que se puede estar asistido por ellos de la misma manera que se les puede ayudar porque, justamente, uno no intenta obedecerles, no intenta darles lo que ellos piden, por miedo de no ser querido. Sería mejor y más justo, pues, hablar de interdependencia antes que de autonomía. Pero no hay que engañarse; no es más fácil encontrar una relación de interdependencia sana entre uno mismo y los demás, como tampoco es fácil encontrar el equilibrio justo del cuerpo. Comoquiera que existen falsos equilibrios del cuerpo destinados a mantener disimulado un sufrimiento oculto, hay interdependencias mortíferas cuya finalidad es mantener en tinieblas una verdad inconfesable o condenada. Esta complicidad alrededor de un secreto, aunque sea compartido por padres e hijos, amantes o terapeuta y paciente, es una forma de interdependencia ciertamente, pero no es la buena. No lleva a ninguna parte, como no sea al estancamiento. Todo esto, para mí, es muy difícil de expresar con palabras..., pero sería imposible hacerlo sin las mismas. Las sensaciones, la intuición, los mensajes del cuerpo son de vital importancia, pero no bastan. Para acometer estas relaciones complejas y arcaicas, reconozco por fin que también se necesitan las

palabras, que uno mismo se busca a la par que rebusca sus palabras. Por otra parte, la «palabrería» —autonomía, interdependencia, responsabilidad— es particularmente difícil de comprender y de manejar porque es compleja y, a la vez, está cargada de una fuerza de vida y de una fuerza de muerte.

Son las palabras de una carta escrita por una mujer irritada, herida, las que me ha llevado a definir lo que es para mí «la responsabilidad». Su manera de escribir sufría, como ella misma, de escoliosis. Según las curvas de sus «l» y de sus «g», de todas las letras que rebasaban la línea por arriba o por abajo, su manera de escribir era «dorsal derecha» y «lumbar izquierda». Esta mujer me hablaba de sus intentos de hacerse enderezar el cuerpo, intentos que habían resultado vanos desde hacía más de veinte años. Me decía: «Si tengo que creerla, uno es responsable de sus propias deformaciones, y de que se las hace uno mismo. Hablando de nuestras posibilidades de autocuración, usted deja entender que nuestras enfermedades y nuestras deformaciones son autocastigos. No puedo soportar la idea de que yo misma me haya provocado mi escoliosis. Ya es bastante este sufrimiento sin que tenga necesidad de sentirme culpable por haber crecido encorvada expresamente. Su libro no me ha ayudado en nada. Me ha postrado. He decidido ponerme en manos de un cirujano para que pueda deshacer lo que me ha hecho la naturaleza y no se hable más. Posdata: supongo que usted también dirá que mi madre es responsable del cáncer que la aqueja y que su conciencia debería remorderle».

En esta mujer existe una confusión corriente entre responsabilidad y culpabilidad. Yo creo que, efectivamente, somos responsables de nuestro desequilibrio mecánico; nosotros mismos nos lo hemos ocasionado (¿quién hubiera podido hacerlo, si no?). El reconocimiento de esta responsabilidad no debe llevarnos, empero, hacia la culpabilidad, sino más bien hacia la desculpabilización..., a condición de hallar la otra causa, es decir, el desequilibrio psíquico que precedió o que acompañó la causa mecánica del mal. Me explicaré:

Estoy convencida de que las enfermedades y las deformaciones (salvo aquellas que son congénitas, y éstas son muy raras) no tienen nada de arbitrario. No las atribuye la naturaleza. No le caen a uno en-

cima por casualidad, por mala suerte. No le caen a uno encima de ninguna manera; no se han fabricado; no se han producido o creado desde el interior del propio cuerpo por nadie más que por uno mismo. Son el resultado de un bloqueo de energía, de un estancamiento y de un sistema de compensaciones que siguen a ese estancamiento. Sé perfectamente que existen los microbios, los bacilos reconocidos como la causa de las enfermedades, pero ellos no se instalan en cualquier lugar ni en cualquier individuo. Necesitan un terreno propicio, y ese desequilibrio energético es el que hace que un terreno sea propicio, atacable.

Reconocer que uno ha podido deformarse es también reconocer que, con la ayuda de una técnica adecuada y con suficiente amor para con uno mismo, puede curarse. Admitiendo nuestro poder para administrar nuestro cuerpo, podemos empezar a buscar la *otra* causa, a situar las otras piezas del rompecabezas: nuestra madre, nuestro padre, ciertos acontecimientos «traumatizantes», ciertas necesidades emocionales insatisfechas que son el origen del desequilibrio psíquico que ha venido amparando nuestro desequilibrio físico. Si queremos vernos de otra manera que como víctimas de la mala suerte, tenemos la posibilidad de descubrir el hecho de que antes de reconocer nuestras responsabilidades (cuando no éramos más que unos recién nacidos, unos bebés, unos niños) nos han sucedido cosas emocionantes, inenarrables, justamente porque tuvieron lugar con anterioridad a nuestro uso de la palabra. (¿No ocurre, por otro lado, que nos obsesionamos más por las «faltas» de nuestros padres para con nosotros o para con otras personas, que por nuestras propias acciones?) Estas conmociones olvidadas, rechazadas, también las ha vivido nuestro cuerpo; existían en el momento de nuestro trastorno mecánico, que es una expresión concreta de nuestro indescible desasosiego. Al deformarnos, damos forma visible a nuestro mal. Al presentar síntomas concretos y de atenciones posibles, no nos castigamos; lanzamos el grito de socorro para el que no disponemos de palabras. Nos deformamos para enseñar a los otros y a nosotros mismos cómo sufrimos. Nos deformamos para defendernos, para protegernos. No se puede ser culpable de ejercer legítima defensa.

Si llegamos a conocer bien las causas simultáneas, psicósomáticas-socioecológicas —y olvido algunas más— de nuestro sufrimiento,

y si nos amamos lo bastante (siempre vuelvo a esta condición), en tal caso buscamos reparación. Ahora bien, para una persona que reconozca su parte de responsabilidad, buscar reparación no es reclamarla en el seno de la familia, de la sociedad, etc.; es buscar que se repare ella misma. Únicamente el enfrentamiento con uno mismo y el reconocimiento de su responsabilidad hacia la persona que uno es «aquí y ahora» puede darnos acceso a la curación. Pero incluso después de todo este trayecto, difícil de admitir y tan complicado de llevar a cabo, no hay garantía alguna de que el asunto esté ganado de verdad. En nosotros existe siempre un conflicto perpetuo, cotidiano, entre la fuerza de vida y la fuerza de muerte..., y, derivado de esto, no existe posibilidad de curarse.

No quisiera que estas páginas se leyeran como la elaboración de una teoría a la que me adhiero. Yo no me adhiero a ninguna teoría, no sé hablar de un modo abstracto. Aquí, hablo de lo verdadero, de lo vivido, de aquello que he aprendido de los sufrimientos y de los triunfos de mis pacientes, especialmente de un hombre afectado de cáncer al que se le habían pronosticado unos pocos meses de vida solamente..., hace unos tres años. «A partir del momento en que me dije que yo mismo había producido mi cáncer, pude movilizar todas mis fuerzas para intentar deshacerme de este mal», dijo. También movilizó la fuerza de los demás. Después de una sesión, de la que él salió muy alegre, yo me encontré súbitamente extenuada y me sentí atravesada por unos dolores extraños y convencida de que el paciente había conseguido desprenderse de su enfermedad a la par que me la traspasaba a mí. ¿Delirios de terapeuta? Algo había de ello, ciertamente, pero aquel hombre demostró tener una fuerza que no puede alcanzar ninguna persona resignada con su desgracia o que se considera como una víctima que «sufre» su destino.

«Me han vaciado», «Quisiera contarle todo lo que he sufrido durante años...». ¡Cuántas cartas ha habido en las que la palabra «sufrir» era la palabra clave! ¡Y cuántas personas, sin emplear tal palabra, no me pedían otra cosa que sufrir mis atenciones! De la misma manera que la autonomía vivida como un absoluto, la sumisión puede representar un peligro mortal.

La descripción de unas quince premociones con que concluye *El cuerpo tiene sus razones* ha provocado una correspondencia voluminosa. Estos movimientos, muy sencillos y muy precisos, están destinados, en primer lugar, a ayudar al lector a que tome conciencia de lo que no puede hacer, de aquello que sus rigideces le impiden hacer. He dudado mucho tiempo acerca de si incluirlos o no, por miedo a que fuesen tomados por recetas de bienestar, por ejercicios que había que practicar a cualquier precio. Por fin, decidí incluirlos, al objeto de dar a los lectores la posibilidad de actuar ellos solos; pero entre las personas que me han escrito, pocas han aceptado esta posibilidad.

Para una de las personas que me han escrito, diciendo: «Empecé a practicar los movimientos como si fuera un niño que está jugando, o sea, con toda seriedad», ha habido más de cien personas que se confesaban incapaces de hacer los movimientos ellos solos sin que alguien los viera, los corrigiera; en fin, que no tenían intención de realizarlos si no era bajo mi supervisión. «Necesito que usted me diga si los hago como es debido.» Como si su cuerpo no pudiera decírselo, como si la relación con su cuerpo no fuera lo bastante íntima para que pudiesen dirigirse a él, como si su cuerpo no fuese su «casa» sino la de un vecino de rellano con el que se cruzan, desde hace muchos años, sin hablarse porque nunca han sido presentados.

A otros les parecía que las palabras no bastaban y me pedían que les diera las cifras: «¿Cuántas veces hay que practicar cada movimiento?», «¿Cuánto tiempo hay que dedicarles cada día?», «¿Hay que hacerlos cada día o basta una vez por semana?», «¿Cuál es la hora del día más propicia para obtener de estos ejercicios el máximo beneficio?». Todas estas preguntas me han descorazonado mucho, pero me doy cuenta de que es muy difícil y arriesgado empezar a deshacer la estructura estrecha de una vida reglamentada en todos sus detalles y ponerse «en la hora de la verdadera sensación».

Para ciertas personas, estos movimientos preventivos, destinados especialmente a los que se encuentran bien, tenían un poder extraordinario. Una mujer, aquejada de violentos dolores de cabeza contra los que ningún tratamiento había resultado eficaz, me escribió: «Desde la primera vez que he hecho las premociones, se terminaron las moles-

tias». Estas molestias procedían de un bloqueo de las vértebras cervicales. ¿Se había «autocurado» realmente, o bien este éxito espectacular se debía a la magia de la palabra? ¿Era el factor decisivo la presencia imaginaria de un personaje, al cual la enferma se hubiese vinculado, personaje que parecía estar atento a su demanda, emocionado por su angustia y cuya mano calurosa —por descripción de la premoción interpuesta— la habría afectado? Me hago estas preguntas porque recibí muchas cartas donde se me decía: «La simple lectura de su libro me ha sentado bien», «Sólo con coger la pluma usted ya me ha curado». (Es bien sabido que el solo hecho de estar anotado en la lista de espera de un terapeuta atenúa, a veces, dolores crónicos.) Además, recordemos a aquel dentista, asmático de toda la vida que, durante la lectura del libro, se puso finalmente a respirar tan plenamente que, al día siguiente, ¡se quejaba de agujetas intercostales!

La soledad, el aislamiento, la falta de ternura, ¿serán, como se suele decir, el padecimiento más difundido? Es posible que la función primordial de la imaginación sea aliviar esta pena, que sin ello sería insostenible. Una amiga algo cínica me dijo un día: «La gente quiere cualquier cosa». Sin pecar de cinismo puedo, de todos modos, darme cuenta de que su poder de invención y de «transferencia» están hechos a la medida de su angustia.

Consideraciones psíquicas aparte, debo confesar mi confusión ante ciertos resultados increíbles obtenidos por personas que sufrían deformaciones graves, como aquella mujer que se hallaba en cama, desde hacía tres años, con una artrosis bilateral de las caderas, que se apañaba para hacer rodar una pelotita bajo los pies, apoyándola contra el montante de la cama. Poco después, pudo ponerse de pie, y apoyándose con fuerza en dos bastones, llegó hasta mi consulta para contarme su aventura. Hay que deducir en ello que yo desconozco el alcance de estos movimientos, o bien que, en algunos casos, ciertamente extremadamente raros, una persona ayudada por las premociones podría desencadenar el proceso curativo. Una cosa es cierta: las premociones no constituyen un fin en sí mismas. Lo importante es integrar cada día los cambios que ellas pueden aportarnos en la manera de movernos, la inteligencia muscular, el modo de percibirse y de percibir a los demás.

Antes de ensayar las premociones, algunos me han pedido por escrito que les garantizara la *eficacia* de «la cosa». De la misma manera que deseaban que les respondiera «Sí, lo garantizo», debían de saber que la respuesta lógica, realista, solamente podía ser negativa. No, no existe garantía alguna de que los pequeños movimientos de un dedo del pie o los de un hombro puedan ser capaces de sacar a una persona de una depresión profunda y duradera, o bien tener éxito donde han fracasado las repetidas estancias en una clínica psiquiátrica o los tratamientos quimioterápicos. Ciertamente, podría ser que mi carta-respuesta, carta que sería leída amigablemente por el solo hecho de que yo me hubiera tomado el tiempo necesario para escribirla, encerrara el destello que hace renacer el fuego de la vida. Esta chispa, según sé ahora, puede ser una sola palabra. Ahora bien, de todas las palabras que compondrían mi carta, no me es posible saber cuál sería la que poseería ese mágico alcance.

No he sabido responder a otras personas que me han presentado demandas imposibles, como aquella de la señora que me mandó la carta que sigue, con la mención: «¡Urgente!». «Los médicos me han dicho que mi padre padece una enfermedad incurable y le han dado tres meses de vida. ¿Cuáles son las premociones mejores que podría...?» ¿Era preciso repetir que, a pesar de que el método Mézières cura una multitud de enfermedades, no es ningún método milagroso; no es más que un método previo, como su nombre indica, un primer paso, y que para su padre, el momento de los primeros pasos ya había caducado? ¿Era preciso decir que la «urgencia» que se me solicitaba debía aplicarse, más bien, a mirar la muerte cara a cara?

De una manera más atenuada, muchas personas han leído mal la descripción de mi trabajo de antigimnasia. «Su libro me ha apasionado y me ha llevado a la práctica del *yoga*»; de esta manera empieza una de las cartas. Pero lo más inesperado es el final de esta otra, que demuestra perfectamente la confusión de la persona que me la escribió y las razones por las que soy «antiyoga»: «Para los problemas que me ocasionan mis lumbares, creo haber hallado una profesora competente, pues también ella sufre de artrosis».

Con riesgo de tener que hablar de una manera brutal, pretendo presentar las cosas con toda claridad. Lo que yo practico no tiene nada que

ver con el yoga, contrariamente a lo que puedan pensar muchos profesores de yoga que me han escrito para decirme cuánto se parecía su trabajo al mío. Lo que yo hago, con mis ojos y los de mis alumnos abiertos de par en par, está basado en realidades anatómicas, en el respeto que se le debe al cuerpo tal como está construido. Ponerse cabeza abajo no es respetar las vértebras cervicales. Bloquear la respiración deforma la caja torácica. La posición de «loto» agrava los problemas lumbares. Comoquiera que la finalidad del yoga es la de abstraerle de su cuerpo, de ir más allá, al objeto de encontrar la felicidad y la quietud, ello sólo puede alcanzarse a través de la represión de los instintos y del rechazo de la memoria muscular. Esta finalidad va ligada a una tradición oriental muy antigua, que a mí me parece que está en total contradicción con la búsqueda del ser entero que caracteriza la vida en Occidente. Haciendo subir la energía a la cabeza, el yoga y otras prácticas de inspiración oriental intentan elevar al que las practica por encima de las preocupaciones cotidianas, carnales. Pero no es posible elevarse impunemente, como nos demuestra esta verídica anécdota, a la par que curiosa.

Un terapeuta corporal de la costa Oeste americana me contó que trataba regularmente a un adepto muy adelantado de la «meditación trascendental», quien dominaba de tal manera su cuerpo ¡que podía llegar a la levitación! Pero si sabía elevarse, no sabía descender tan fácilmente, y tuvo que hacerse curar su lastimado cóccix por su terapeuta, quien, por su parte, sólo se ocupaba de las vulgares realidades de la vida.

Para poder responder a centenares de personas que me han escrito a propósito de su cuerpo dolorido y deforme, les he facilitado las coordenadas de los que siguen el método de Mézières, en la región respectiva. A millares de otros comunicantes, he tenido que explicarles que carecía de discípulos para poder mandarlos a hacer antigimnasia en grupo, y que la gran intensidad de mi trabajo en sesiones individuales solamente me permitía aceptar a un reducido número de pacientes. Estas cartas han provocado una segunda ola de correspondencia censuradora. Alguien dice: «Por segunda y última vez le pido que usted me cure. Su libro era una promesa de que lo haría y ahora usted trata de zafarse...».

Otro decía: «No tiene derecho a escribir un libro como el que ha escrito. Despierta esperanzas a muchísima gente, y cuando se recibe su respuesta, todo se acabó...».

Y aún: «Su libro es una invitación para que se le consulte, pero usted responde dando nombres de colegas...».

Una vez que esa gente había entrado en relación con una tal Thérèse Bertherat ficticia que sólo hablaba para ellos y que estaba a su disposición, esas personas se molestaban con la mujer de verdad por haberlas abandonado. Era inútil explicarles que yo había escrito un libro para ayudarles a que se vieran y se curaran de otra forma (actualmente existen más de quinientos mézièristas y, entre ellos, unos cuantos que trabajan estupendamente). Era inútil explicarles que yo estaba desbordada de trabajo antes de escribir el libro y que lo que me importaba era proteger la integridad de mi trabajo. Era inútil hablarles de la realidad. Sus acerbadas cartas erizadas de despecho amoroso me herían, pero era su pena lo que me conmovía particularmente, ya que, al contestarles, he robado un sueño a los que viven de sueños, a los que creen que vale más soñar la vida que vivirla.